



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**PERCEPCIONES DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES CON LAS REDES
SOCIALES EN LOS JÓVENES DE 18 A 20 AÑOS DURANTE EL 2024.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Psicología

AUTOR: MATEO ARIEL ANDINO TIPAS

TUTOR: CATYA XIMENA TORRES CORDERO

Quito - Ecuador
2025

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, Andino Tipas Mateo Ariel con documento de identificación N°1753053204 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



Andino Tipas Mateo Ariel

1753053204

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Andino Tipas Mateo Ariel con documento de identificación No. 1753053204, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: PERCEPCIONES DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES CON LAS REDES SOCIALES EN LOS JÓVENES DE 18 A 20 AÑOS DURANTE EL 2024., el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



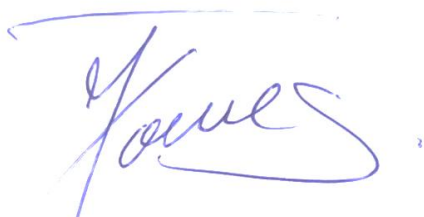
Andino Tipas Mateo Ariel
1753053204

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Catya Ximena Torres Cordero con documento de identificación N° 1712628625, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: PERCEPCIONES DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES CON LAS REDES SOCIALES EN LOS JÓVENES DE 18 A 20 AÑOS DURANTE EL 2024, realizado por Andino Tipas Mateo Ariel con documento de identificación N° 1753053204, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



CATYA XIMENA TORRES
CORDERO
1712628625

Dedicatoria y agradecimiento

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a mi familia, cuya fortaleza y amor han sido mi mayor impulso. A mi madre y abuelita, por su apoyo inquebrantable y por darme la motivación para superar cada desafío. A mis amigos, por su energía positiva y su confianza en mí. A mis tíos que día a día siguen siendo una fuente de inspiración. A mi tutora Catya Ximena Torres Cordero, por su dedicación y guía invaluable durante el desarrollo de esta investigación. Gracias a cada persona que ha contribuido directa o indirectamente a este proyecto. Este trabajo es un reflejo del esfuerzo compartido y del apoyo recibido.

RESUMEN

El presente trabajo explora las percepciones de los jóvenes entre 18 y 20 años sobre el impacto de las redes sociales en sus relaciones interpersonales, centrándose en cómo estas plataformas afectan la calidad, profundidad y frecuencia de las interacciones sociales. A través de una metodología cuantitativa basada en encuesta, se recolectó información sobre los hábitos digitales y la comunicación. Los resultados indican que el uso predominante de las redes sociales es para entretenimiento (41,1%) y comunicación (23,3%), mientras que un porcentaje menor las emplea para construir relaciones significativas (5,5%) o expresar su identidad (4,1%). Además, un 36,1% de los encuestados revisa sus redes varias veces al día, lo que refleja un comportamiento impulsivo en algunos casos.

En cuanto a la calidad de las relaciones, el 52,8% de los participantes se declara satisfecho con sus vínculos, pero un 27,8% muestra insatisfacción, señalando problemas de confianza y profundidad en sus amistades. Asimismo, un 34,7% no se siente cómodo compartiendo problemas personales cara a cara, lo que podría estar relacionado con la influencia de la comunicación digital en la disminución de interacciones más auténticas. Aunque las redes sociales facilitan la conexión, también fomentan interacciones superficiales, como argumenta Sherry Turkle en su teoría sobre “conexiones superficiales”.

El estudio concluye que, si bien las redes sociales son herramientas valiosas para la comunicación y el entretenimiento, es necesario fomentar un uso más consciente que priorice la calidad de las relaciones interpersonales. Además, se destaca la importancia de equilibrar las interacciones digitales y presenciales para promover conexiones emocionales más profundas. Las recomendaciones incluyen educación digital, estrategias para mejorar la confianza en las relaciones y futuros estudios que exploren las percepciones de otros grupos etarios.

Palabras clave: redes sociales, relaciones interpersonales, jóvenes, conexión digital.

ABSTRACT

This paper explores the perceptions of young people between 18 and 20 years of age on the impact of social media on their interpersonal relationships, focusing on how these platforms affect the quality, depth, and frequency of social interactions. Through a quantitative methodology based on surveys, information was collected on digital habits and their influence on self-image, communication, and emotional connection. The results indicate that the predominant use of social media is for entertainment (41.1%) and communication (23.3%), while a smaller percentage uses them to build meaningful relationships (5.5%) or express their identity (4.1%). In addition, 36.1% of respondents check their networks several times a day, reflecting impulsive behavior in some cases.

Regarding the quality of relationships, 52.8% of participants say they are satisfied with their relationships, but 27.8% show dissatisfaction, pointing out problems of trust and depth in their friendships. Furthermore, 34.7% do not feel comfortable sharing personal problems face to face, which could be related to the influence of digital communication in the decrease of more authentic interactions. Although social media facilitates connection, it also encourages superficial interactions, as argued by Sherry Turkle in her theory on “superficial connections.”

The study concludes that, while social media are valuable tools for communication and entertainment, it is necessary to encourage a more conscious use that prioritizes the quality of interpersonal relationships. In addition, the importance of balancing digital and face-to-face interactions to promote deeper emotional connections is highlighted. Recommendations include digital education, strategies to improve trust in relationships, and future studies that explore the perceptions of other age groups.

Keywords: social media, interpersonal relationships, youth, digital connection.

Índice de Contenido

Contenido

RESUMEN	3
ABSTRACT.....	4
Datos informativos del proyecto.....	6
Título del trabajo de titulación:	6
Nombre del Proyecto:	6
Delimitación del Tema:	6
Objetivo 7	
• Objetivo general:	7
• Objetivos específicos:	8
Eje de la intervención o investigación.....	8
Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.	11
Metodología	14
1. Preguntas de Inicio.....	16
2. Preguntas Interpretativas	17
3. Preguntas de Cierre.....	19
Preguntas clave.....	20
Organización y procesamiento de la información.....	25
Análisis de la información	30
SEGUNDA PARTE:.....	32
Justificación	33
Caracterización de los beneficiarios.....	35
Interpretación.....	36
En el uso de Redes Sociales.....	36
Principales logros del aprendizaje	38
Conclusiones y recomendaciones	40
Recomendaciones.....	41
Referencias bibliográficas	41

Datos informativos del proyecto

Título del trabajo de titulación:

Percepciones de las relaciones interpersonales con las redes sociales en los jóvenes de 18 a 20 años durante el 2024.

Nombre del Proyecto:

Percepciones de las relaciones interpersonales en jóvenes de 18 a 20 Años a través del uso de redes sociales en el 2024.

Delimitación del Tema:

En esta investigación se abordará el influjo que causan estas plataformas a la calidad, frecuencia y la naturaleza de las interacciones de este grupo etario. Para ir desarrollando completamente el tema a investigar se dará a conocer las redes sociales y las relaciones interpersonales. Redes sociales: Las redes sociales son aplicaciones de uso online, que permiten a sus usuarios hacer un perfil personalizando, compartir contenido para su red, y poderse enlazarse a personas de todo el mundo, para de esta forma poder tener una interacción social por medio del texto, la imagen y el video. Los jóvenes de 18 a 20 años utilizan estas plataformas para comunicarse, socializar y mantenerse informados. No hay duda de que esto refleja una necesidad de pertenencia en la vida real y validación social en un espacio digital donde un mundo cada vez más interconectado influye en la percepción de sí mismo y los demás. No obstante, lo anterior no implica que estas relaciones carezcan de potenciales conflictos y tensiones; algunos ejemplos serían la competencia por la atención, la comparación social, la confusión prevista y los malentendidos comunicativos relacionados la escasez de comunicación no verbal. Además, se debe considerar la autoestima, el apoyo social y el contexto cultura, los cuales pueden proporcionar más información sobre cómo los jóvenes negocian dinámicas de estas relaciones. (Sherry Turkle, 2011) explora cómo la tecnología, incluidas las redes sociales, afecta las relaciones interpersonales,

destacando que los jóvenes a menudo intercambian conexiones significativas por interacciones superficiales. El estudio se centraría en la percepción de los jóvenes de estas tensiones en la existencia de dichas relaciones en línea y en las redes sociales, considerando tanto los aspectos positivos como negativos, lo que permitirá comprender mejor las implicaciones sociales y emocionales de su uso en el contexto actual. (P. D. A. C. Donath, 1998) Examina cómo la identidad y la autenticidad se presentan en las comunidades virtuales, subrayando la importancia de la transparencia en las interacciones online. Entre las redes sociales más populares, se tomaron en cuenta varias para evaluar sus características y, más importante, cómo cada una de ellas afecta las relaciones interpersonales. Se centrarán en las percepciones de los jóvenes ya que quiero agarrarse de la experiencia de las personas interesadas, analizando cómo el uso de plataformas digitales afecta la calidad de su interacción, la construcción de vínculos. Los antecedentes contextuales incluyen estudios recientes que indican un aumento en el uso de redes sociales entre los jóvenes, así como investigaciones que han identificado tendencias de comunicación y su conexión relacionada con la calidad de las comunicaciones, Sin embargo, aún existe una falta de comprensión sobre las percepciones específicas de este grupo etario en el contexto actual. A través de una revisión bibliográfica y documental, se evidencia que las relaciones interpersonales se están transformando debido a la digitalización, lo que plantea interrogantes sobre la autenticidad y el bienestar emocional de los jóvenes. Por lo tanto, el problema de investigación se enuncia de la siguiente manera: ¿Cómo perciben los jóvenes de 18 a 20 años sus relaciones interpersonales en el contexto del uso de redes sociales durante el año 2024?

Objetivo

- **Objetivo general:** Explorar las percepciones de los jóvenes de 18 a 20 años sobre el impacto de las redes sociales en sus relaciones interpersonales en las Universidades durante el año 2024

- **Objetivos específicos:**
 - Conocer cuáles son las principales plataformas de redes sociales utilizadas por jóvenes universitarios y su frecuencia de uso.
 - Descubrir el efecto de las redes sociales en la autopercepción y la autoestima de los jóvenes.
 - Describir cómo las redes sociales influyen en la autoimagen y la autoestima de los jóvenes.

Eje de la intervención o investigación

El eje pertinente para el estudio se desarrolló como un enfoque psicosocial que sistematiza la experiencia, por lo tanto, establece un punto de referencia para el análisis y la interpretación de la información recopilada. Los ejes de investigación seleccionados están relacionados con las dimensiones y variables clave, identificadas como derivadas de un marco conceptual integrador que combina diferentes teorías de comunicación, redes sociales, (Amanda Lenhart, 2013) “menciona un panorama sobre cómo los adolescentes utilizan las redes sociales para comunicarse y formar relaciones, subrayando su rol central en la vida social de los jóvenes. De acuerdo, también es esencial recurrir a perspectivas teórico-conceptuales que abarquen la construcción de la identidad personal en entornos digitales, el influjo de las redes sociales en los procesos de identidad y pertenencia, y las interacciones sociales en tal contexto (Festinger, L, 1954) “la teoría de la autoevaluación social puede servir como base para entender cómo las comparaciones sociales en plataformas digitales afectan la percepción que los jóvenes tienen de sí mismos” Asimismo, (Turkle, S, 2011) el concepto de "conexiones superficiales vs. profundas" permitirá explorar si las interacciones en línea fomentan relaciones auténticas o si, por el contrario, promueven una red de vínculos más frágiles.

También se investigará cómo las normas sociales que emergen a partir de estas interacciones digitales impactan en el comportamiento y la comunicación de los jóvenes. Es crucial definir conceptos como "autopercepción", que es fundamental para delimitar el problema de estudio y entender la complejidad de las relaciones interpersonales en la era digital.

Finalmente, se presentarán dimensiones y variables que serán abordadas, tales como la calidad de las interacciones, el efecto de las redes sociales en la autoestima, así como las normas sociales emergentes en este contexto. Estos ejes permitirán un análisis integral y profundo de cómo las redes sociales influyen en las relaciones interpersonales de los jóvenes contemporáneos, generando recomendaciones prácticas para promover interacciones más saludables y significativas en el ámbito digital.

Para comprender mejor lo antes mencionado, es fundamental revisar brevemente la evolución que se ha dado a lo largo del tiempo.

William James (1890): En *The Principles of Psychology*, James aborda cómo la identidad y el yo se construyen en parte a través de las relaciones con otros. "El yo es, en gran medida, un producto de la comparación con los demás" (James, W, 1890).

Sigmund Freud (1923): Freud habla sobre la importancia de las relaciones interpersonales en el desarrollo de la personalidad, enfatizando el papel de las relaciones tempranas en la infancia. "El yo no es el dueño en su propia casa; se encuentra bajo la influencia de fuerzas externas" (Freud, S, 1923).

Erik Erikson (1950): En su teoría del desarrollo psicosocial, Erikson destaca la importancia de las relaciones interpersonales en diferentes etapas de la vida. "La resolución de los conflictos en cada etapa de la vida depende en gran medida de las relaciones interpersonales" (Erikson, E. H, 1950).

Leon Festinger (1954): Introduce la teoría de la comparación social, donde las personas evalúan sus opiniones y habilidades en función de sus interacciones con los demás. "La gente evalúa sus opiniones y habilidades en comparación con otros" (Festinger, L, 1954).

John Cacioppo (2008): En su investigación sobre soledad, Cacioppo explora cómo la calidad de las relaciones interpersonales afecta nuestro bienestar. "La soledad no es simplemente la ausencia de compañía, sino un estado que puede resultar de la falta de conexiones significativas" (Cacioppo, J. T., & Patrick, W, 2008).

Barbara Fredrickson (2009): En su trabajo sobre la teoría de la ampliación y construcción, Fredrickson enfatiza en cómo las relaciones positivas impactan nuestro bienestar emocional. "Las conexiones humanas auténticas son esenciales para nuestra salud emocional y física" (Fredrickson, B. L, 2009).

Nicholas Carr (2010): En *The Shallows*, Carr discute cómo el uso de internet y redes sociales afecta la calidad de nuestras relaciones interpersonales. "El uso constante de la tecnología afecta nuestra capacidad para formar conexiones profundas, favoreciendo relaciones más frágiles y efímeras" (Carr, N, 2010).

Sherry Turkle (2011): En *Alone Together*, Turkle examina cómo la tecnología impacta nuestras conexiones, argumentando que fomenta relaciones superficiales. "La tecnología nos ha permitido estar conectados, pero nos ha hecho más solitarios, creando interacciones que son más superficiales que profundas" (Turkle, S, 2011).

Este recorrido muestra cómo la comprensión de las relaciones interpersonales ha evolucionado a lo largo del tiempo, reflejando cambios en el contexto social y tecnológico. plantea algunos aportes teóricos sobre las redes sociales.

Danah Boyd: En *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens* (2014), Boyd investiga cómo los adolescentes utilizan las redes sociales para construir identidades y mantener relaciones, abordando tanto los beneficios como los desafíos que enfrentan en el entorno digital. Nicholas Carr: En *The Shallows* (2010), examina cómo la tecnología y las redes sociales afectan la atención y la profundidad del pensamiento en los jóvenes, sugiriendo que la sobreexposición a información rápida puede perjudicar el aprendizaje y la concentración. Jean Twenge: En *Gen* (2017),

Twenge analiza el impacto de los teléfonos inteligentes y las redes sociales en la generación de jóvenes que han crecido con estas tecnologías, señalando un aumento en problemas de salud mental y una disminución en la interacción cara a cara.

Arianna Huffington: En su libro *Thrive* (2014), Huffington discute el efecto del uso excesivo de redes sociales en el bienestar de los jóvenes, sugiriendo que la búsqueda constante de validación en línea puede llevar a la ansiedad y a la insatisfacción personal.

Katherine Hayles: En *How We Think* (2012), Hayles analiza cómo las redes sociales influyen en la forma en que los jóvenes procesan información y desarrollan sus habilidades cognitivas, enfatizando el impacto en su atención y comprensión.

Rebecca Black: En su trabajo sobre la cultura digital, Black estudia cómo las redes sociales han transformado la comunicación entre los jóvenes, destacando tanto la creatividad como los riesgos asociados con la exposición en línea.

Pew Research Center: Este centro realiza investigaciones sobre el uso de las redes sociales entre jóvenes, proporcionando datos sobre tendencias, comportamientos y efectos en la salud mental y las relaciones interpersonales.

Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.

El impacto de las redes sociales en las relaciones interpersonales ha sido ampliamente estudiado por autores que se interesan en las dinámicas psicosociales de los jóvenes. Las redes sociales, en plataformas especiales como Instagram, WhatsApp, TikTok y Facebook, juegan un papel central en la forma en que los jóvenes de entre 18 y 20 años construyen y mantienen sus relaciones interpersonales. Según Boyd y Ellison (2007), estas plataformas permiten a los usuarios gestionar una "audiencia invisible", lo que altera la manera en que las personas se relacionan, al amplificar la posibilidad de interacción y visibilidad social. Uno de los aspectos clave que se estudia es cómo las redes sociales afectan la calidad de la comunicación. Otro tema relevante es la influencia en la autopercepción y comparación social.

Según un estudio de Twenge et al. (Twenge, 2018), los jóvenes que pasan más tiempo en redes sociales tienen más probabilidades de experimentar síntomas depresivos. Sin embargo, también existe el estudio como (Ellison, 2007) que sugieren que el uso de redes sociales puede ayudar a crear capital social y apoyo emocional. La revisión de la literatura muestra una preocupación creciente por los efectos negativos de las redes sociales, a pesar de que también se reconoce que estas plataformas pueden brindar algunas ventajas importantes. El uso de redes sociales puede influir de diversas maneras en el desarrollo social de los jóvenes. El problema se distingue por la necesidad de comprender tanto los efectos negativos como los beneficios potenciales del uso de redes sociales. Es necesario un enfoque equilibrado que tenga en cuenta las circunstancias personales y contextuales de los jóvenes y cómo utilizan

estas plataformas. Por otro lado, hay autores que tienen una idea que puede llegar a hacer un impacto negativo para los jóvenes como (Sherry Turkle, 2012) examina la paradoja de la conexión digital, argumentando que, aunque las redes sociales permiten más interacción, pueden llevar a una sensación de soledad y desconexión emocional. Como también para (Danah Boyd, 2014) señala que las redes sociales son espacios complejos donde los adolescentes navegan entre la búsqueda de identidad y la gestión de relaciones, enfatizando la importancia de la autenticidad en sus interacciones.

Sugiere (Nicholas Carr, 2010) que el uso intensivo de Internet y redes sociales puede afectar negativamente la capacidad de concentración y profundidad en las relaciones, reduciendo la calidad de las interacciones personales. Estudia (Jean Twenge, 2017) el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los jóvenes, sugiriendo que la sobreexposición a las redes puede contribuir a problemas como la ansiedad y la depresión. Investiga (Kathy H. K. N. Hsiao, 2017) la relación entre el uso de redes sociales y la percepción de aislamiento social, sugiriendo que, contrariamente a la creencia popular, el uso de estas plataformas puede aumentar la sensación de soledad. En sus investigaciones (Pew Research Center, 2018) proporciona datos sobre el uso de redes sociales y sus efectos en los jóvenes, mostrando tendencias y patrones que pueden afectar las relaciones interpersonales. Investiga (M. L. A. Hwang, 2019) cómo las plataformas de redes sociales afectan la comunicación y la interacción social entre jóvenes, sugiriendo que pueden facilitar conexiones, pero también crear malentendidos. Analiza (Shirley Wang, 2019) el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, sugiriendo que la presión social y la comparación en línea pueden afectar negativamente sus relaciones. (Jean M. Twenge, 2019) reitera la conexión entre el uso de redes sociales y la creciente ansiedad en los jóvenes, sugiriendo que las interacciones en línea pueden ser menos satisfactorias que las presenciales. Aborda (Zizi Papacharissi, 2011) cómo las redes sociales ofrecen un espacio para la expresión personal y la construcción de identidad, pero también pueden complicar las relaciones interpersonales en términos de privacidad y autenticidad. Con todos estos autores dándonos una perspectiva contraria a (A. K. S. Papacharissi, 2010) Analiza cómo las redes sociales crean espacios para la expresión de la identidad, pero también pueden complicar la intimidad

y la autenticidad en las relaciones interpersonales. Aborda (Manuel Castells, 1996) el impacto de las tecnologías de la información en la construcción de redes sociales, destacando cómo estas pueden redefinir las interacciones y la cohesión social. (Erving Goffman, 1959) A través de su trabajo sobre la presentación del yo, Goffman enfatiza cómo las personas gestionan su identidad en las interacciones sociales, un concepto que se aplica a la vida online en las redes sociales. Explora (David Kreps, 1990) la comunicación organizacional, señalando cómo las dinámicas de las redes sociales pueden influir en las relaciones interpersonales en contextos grupales y laborales. (Howard Rheingold, 2012) Promueve un uso consciente y crítico de las redes sociales, destacando su potencial para construir comunidades y conexiones significativas, aunque también advierte sobre los riesgos de la superficialidad. (P. D. A. C. Donath, 1998) Examina cómo la identidad y la autenticidad se presentan en las comunidades virtuales, subrayando la importancia de la transparencia en las interacciones online. Nos menciona (Amanda Lenhart, 2013) un panorama sobre cómo los adolescentes utilizan las redes sociales para comunicarse y formar relaciones, subrayando su rol central en la vida social de los jóvenes.

El análisis del impacto de las redes sociales en las relaciones interpersonales de los jóvenes revela un panorama complejo y multifacético. Por un lado, autores como Boyd y Ellison (2007) subrayan que estas plataformas permiten a los jóvenes gestionar su imagen y construir conexiones sociales, lo que puede facilitar la formación de redes de apoyo y la expresión de la identidad. Sin embargo, la literatura también destaca preocupaciones significativas. Investigaciones como las de Twenge (2018) y Carr (2010) sugieren que el uso excesivo de redes sociales puede estar asociado con síntomas de ansiedad, depresión y una disminución en la calidad de las interacciones personales. El fenómeno de la "paradoja de la conexión", descrito por Turkle (2012), pone de manifiesto cómo, a pesar de estar más conectados digitalmente, los jóvenes pueden experimentar una sensación de soledad y desconexión emocional. Este dilema se ve reflejado en la tensión entre la búsqueda de autenticidad en las relaciones y la presión de mantener una imagen idealizada en línea, tal como apunta Papacharissi (2010). Además, las investigaciones de Hsiao (2017) y Wang (2019) refuerzan la idea de que la sobreexposición a las redes sociales

puede contribuir a un aumento en la percepción de aislamiento social, lo que a su vez afecta negativamente las relaciones interpersonales. A medida que los jóvenes navegan por estas plataformas, enfrentan el reto de equilibrar los beneficios de la comunicación digital con los riesgos que estas implican para su bienestar emocional y social.

En conclusión, es esencial adoptar un enfoque equilibrado que considere tanto los efectos positivos como negativos de las redes sociales en la vida de los jóvenes. Este análisis debe tener en cuenta el contexto personal y social de cada individuo, así como la forma en que utilizan estas plataformas. La investigación futura debería centrarse en desarrollar estrategias que promuevan un uso saludable y consciente de las redes sociales, ayudando a los jóvenes a maximizar las ventajas de estas herramientas sin sacrificar la calidad de sus relaciones interpersonales.

Metodología

La metodología de esta investigación sobre las percepciones de las relaciones interpersonales en jóvenes de 18 a 20 años en el contexto de las redes sociales se fundamenta en un enfoque con método cuantitativo. Esta elección metodológica es pertinente, ya que permite captar tanto la dimensión cuantitativa de las experiencias de los jóvenes como el contexto subjetivo que rodea sus interacciones en línea. Investigación documental: Se realizó una revisión exhaustiva de libros académicos y artículos de revistas especializadas sobre el tema de las relaciones interpersonales y las redes sociales. La primera etapa de este estudio fue un análisis documental que recopiló datos de 25 artículos de bases de datos científicas como Redalyc, Scielo y Web of Science. Esta revisión demostró que existe una amplia gama de datos relevantes sobre el tema.

Cuantitativo: La investigación cualitativa es fundamental para complementar el enfoque cuantitativo en este estudio, ya que el enfoque se basa exclusivamente en la aplicación de encuestas con preguntas cerradas, lo que permite una recolección estructurada y cuantificable de datos. Al emplear

escalas de Likert y preguntas específicas, el objetivo es medir con precisión la percepción de los jóvenes, sin necesidad de profundizar en respuestas abiertas o entrevistas. Este diseño permite obtener resultados claros y comparables, facilitando el análisis estadístico para identificar tendencias en el uso de plataformas, su influencia y la calidad de las interacciones, garantizando un enfoque riguroso y directo en la obtención de datos medibles, se utilizaron las aplicaciones de encuesta para identificar y seleccionar las plataformas digitales más populares entre los jóvenes ecuatorianos, como Instagram, TikTok o la plataforma X.

Población: La población objetivo para esta investigación estará conformada por 80 jóvenes universitarios de entre 18 a 20 años que sean usuarios frecuentes de redes sociales. Estos jóvenes serán seleccionados de diversas universidades en Ecuador, y la elección de este grupo etario se justifica por su alta participación y exposición a las plataformas digitales. Este rango de edad es clave, ya que coincide con una etapa de vida en la que las redes sociales juegan un rol central en la construcción de identidad y el desarrollo de relaciones interpersonales, temas fundamentales para el estudio. Además, se seleccionarán participantes que utilicen regularmente estas plataformas, lo que permitirá obtener datos representativos y pertinentes para analizar las percepciones sobre cómo las redes afectan su autoestima, autopercepción y la calidad de sus interacciones, variables críticas según la teoría de Sherry Turkle sobre el impacto de las tecnologías en las conexiones sociales.

Instrumento: El instrumento principal de esta investigación fue una encuesta estructurada con preguntas cerradas, diseñada para recolectar datos cuantitativos sobre las percepciones y hábitos de los jóvenes respecto al uso de redes sociales y su impacto en las relaciones interpersonales. La encuesta incluyó preguntas basadas en escalas de Likert que evaluaron la frecuencia de uso de plataformas como Instagram, TikTok y WhatsApp; los propósitos principales de uso, como entretenimiento, comunicación o autoexpresión, especialmente en relación con la comparación social y la validación digital; y la calidad de las relaciones interpersonales, considerando aspectos como la satisfacción, confianza y profundidad de los vínculos. Este diseño, fundamentado en teorías como el concepto de "conexiones superficiales" de Sherry Turkle (2011), permitió recolectar respuestas uniformes, facilitando el

análisis estadístico. Previamente, el cuestionario fue validado mediante una prueba piloto con un grupo reducido de jóvenes, garantizando su claridad y relevancia. Los datos obtenidos se organizaron digitalmente, asegurando su consistencia para el análisis, lo que proporcionó una base empírica sólida para comprender las dinámicas de interacción en redes sociales.

1. Preguntas de Inicio

<p>Utilizas las redes sociales para:</p>	<p>Funcionalidad</p>	<p>En Alone Together explora cómo las redes sociales y la tecnología han transformado nuestras interacciones y la manera en que nos comunicamos. Ella argumenta que, aunque las redes sociales pueden ofrecer conexiones, también pueden llevar a interacciones superficiales (Turkle,2011).</p>
<p>¿Con qué frecuencia utilizas las redes sociales?</p>	<p>Duración</p>	<p>En su investigación (Kraut, 2002) analizaron el impacto del uso de Internet (incluyendo redes sociales) en la interacción social y el bienestar emocional. Encontraron que un uso intensivo de Internet estaba relacionado con un aumento del aislamiento social y una disminución en la satisfacción emocional. Su trabajo sugiere que el tiempo pasado en redes sociales puede afectar negativamente las relaciones interpersonales y la salud mental, especialmente si se utiliza de manera excesiva.</p>

2. Preguntas Interpretativas

USO DE REDES SOCIALES		
¿Con qué frecuencia revisas tus redes sociales a lo largo del día?	Frecuencia	En su estudio sobre el impacto del uso de internet en las relaciones sociales, encontraron que la frecuencia de uso de redes sociales puede influir en la calidad de las relaciones interpersonales y el bienestar. Su investigación sugiere que un uso intensivo puede estar asociado con efectos negativos en la satisfacción social (Kraut, 2002).
¿Con qué frecuencia publicas contenido (fotos, comentarios, estados) en tus redes sociales?	Proactividad	En su investigación sobre la autoexpresión en redes sociales, encontraron que los usuarios que publican con mayor frecuencia tienden a experimentar una mayor validación social y autoestima, lo que indica que la proactividad en la interacción puede influir en la percepción de sí mismos (Miller, 2016).
¿Qué tan a menudo te sientes impulsado/a revisar tus redes sociales durante el día?	Impulsividad	Este trabajo destaca que la necesidad de conexión en redes sociales puede ser impulsiva, especialmente entre los jóvenes, y que esa urgencia puede estar vinculada a problemas de salud mental como ansiedad y depresión (Twenge, 2018).

CALIDAD DE RELACIONES		
¿Cuán satisfecho/a estás con la calidad de tus relaciones con amigos cercanos?	Satisfacción	Wilcox & Redding (2016): Han investigado la importancia de la satisfacción en las relaciones interpersonales y su impacto en el bienestar emocional.

¿Sientes que puedes hablar abiertamente con tus amigos sobre tus problemas personales?	Confianza	Derlega & Grzelak (2009): En su estudio sobre la comunicación interpersonal, argumentan que la confianza es fundamental para establecer relaciones sólidas y significativas.
¿Consideras que tus amistades son profundas y significativas?	Profundidad	Baumeister & Leary (1995): En su teoría sobre la necesidad de pertenencia, sostienen que las relaciones profundas y significativas son esenciales para la salud psicológica y el bienestar.

INTERACCIÓN Y COMUNICACIÓN

¿Con qué frecuencia te reúnes en persona con amigos?	Frecuencia de interacción en persona	Kraut et al. (2002): En su estudio sobre el impacto de Internet en la interacción social, encontraron que las reuniones en persona son fundamentales para mantener relaciones saludables y significativas.
¿Prefieres comunicarte con tus amigos a través de mensajes de texto en lugar de hablar en persona?	Preferencia	Turkle (2011): En Alone Together, Turkle argumenta que la creciente preferencia por la comunicación digital puede afectar la calidad de las interacciones y la profundidad de las relaciones.
¿Te sientes cómodo/a compartiendo tus sentimientos y pensamientos en	Confort	Derlega & Grzelak (2009): En su investigación sobre la comunicación interpersonal, destacan que la comodidad en la comunicación cara a cara es esencial para establecer relaciones de confianza y significado.

conversaciones cara a cara?		
-----------------------------	--	--

3. Preguntas de Cierre

¿Cómo definirías el papel de las redes sociales en tu vida?	Percepción	<p>Examina cómo las percepciones de las redes sociales como herramientas para la comunicación, el entretenimiento, y la autoexpresión influyen en la sensación de conexión social de los individuos.</p> <p>El estudio sugiere que las redes sociales pueden jugar un papel crucial en la vida de las personas, afectando su identidad, sus relaciones y su acceso a información. La percepción del papel de las redes sociales se asocia con la satisfacción en las relaciones y el bienestar psicológico (Vries, 2016).</p>
---	-------------------	---

Procedimiento:

El procedimiento de la investigación comenzará con la aplicación de un cuestionario estructurado como instrumento principal para la recolección de datos cuantitativos. Este cuestionario será administrado de manera online a los 80 jóvenes universitarios de entre 18 y 20 años seleccionados de diferentes universidades en Ecuador, lo que permitirá una mayor accesibilidad y eficiencia en la recopilación de datos.

El cuestionario incluirá preguntas cerradas y escalas de Likert, centradas en medir variables clave como el uso de redes sociales, la frecuencia de interacción, la percepción de la calidad de las relaciones interpersonales, y el impacto en la autoestima y autopercepción. La estructura de la encuesta está diseñada para captar cómo los jóvenes experimentan y manejan sus interacciones en línea, alineándose con el enfoque de Sherry

Turkle, quien destaca que las redes sociales pueden promover interacciones superficiales en lugar de conexiones significativas.

Los datos serán recopilados y organizados de forma digital, lo que facilitará su posterior análisis estadístico para identificar patrones, correlaciones y tendencias en la relación entre el uso de redes sociales y las percepciones de los jóvenes sobre sus relaciones interpersonales. Además, se garantizará que el proceso se realice bajo estrictas consideraciones éticas, asegurando la confidencialidad y anonimato de los participantes, quienes otorgarán su consentimiento informado antes de participar.

Preguntas clave

ENCUESTA

Este estudio analiza cómo el uso de redes sociales afecta la calidad de las relaciones interpersonales, los sentimientos de soledad y la empatía en jóvenes, destacando la paradoja de estar conectados digitalmente, pero experimentar una desconexión en la vida real. Esta encuesta es anónima. No registraremos ninguna información personal sobre usted y los datos personales que pudieran aportarse serán guardados en una base de datos diferente. En cualquier caso, los datos personales que pudieran ser facilitados en la encuesta serán tratados de acuerdo a al artículo 66, numeral 19 de la Constitución de la República, establece “el derecho a la protección de datos de carácter personal, que incluye el acceso y la decisión sobre información y datos de este carácter, así como su correspondiente protección.

La encuesta le tomará máximo 5 min. de su tiempo.

Su participación es voluntaria.

Los datos de la misma se manejarán con fines educativos exclusivamente.

Si usted está de acuerdo por favor marque el casillero a continuación.

Acepto

No acepto

Mil gracias por su colaboración.

Datos sociodemográficos: Marque con una x la opción

Edad: _____

Género:

___ Masculino

___ Femenino

___ Otro

___ Prefiero no decirlo

Nivel educativo:

___ Primaria

___ Secundaria

___ Educación técnica o formación profesional

___ Universidad (pregrado)

Postgrado

Otro (especificar)

Situación laboral:

Estudiante

Empleado a tiempo completo

Empleado a tiempo parcial

Desempleado

Independiente

Otro (especificar)

Ubicación geográfica:

Ciudad (especificar)

Zona rural

Otro (especificar)

PREGUNTAS DE INICIO

Utilizas las redes sociales para:

Conectar y mantener relaciones con amigos y familiares

Compartir contenido personal (fotos, videos, pensamientos)

Informarte sobre noticias y eventos actuales

Participar en grupos o comunidades de interés

Entretenimiento (ver videos, memes, juegos)

Promocionar un negocio o emprendimiento

Buscar apoyo emocional o consejos

No utilizo redes sociales

¿Con qué frecuencia utilizas las redes sociales?

- ___ menos de 1 hora al día
- ___ 1-2 horas al día
- ___ 2-4 horas al día
- ___ 4-6 horas al día
- ___ más de 6 horas al día

PREGUNTAS INTERPRETATIVAS					
FRECUENCIA DE USO DE REDES SOCIALES					
Preguntas	Totalmente en desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)	De acuerdo (4)	Totalmente de acuerdo (5)
Publico contenido (fotos, comentarios, estados) frecuentemente en mis redes sociales.					
Me siento impulsado/a revisar mis redes sociales varias veces durante el día.					
Reviso mis redes sociales varias veces a lo largo del día					
CALIDAD DE RELACIONES					
Preguntas	Totalmente en desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)	De acuerdo (4)	Totalmente de acuerdo (5)

			(3)		
Estoy satisfecho/a con la calidad de mis relaciones con amigos cercanos.					
Puedo hablar abiertamente con mis amigos sobre mis problemas personales.					
Mis amistades son profundas y significativas.					
INTERACCIÓN Y COMUNICACIÓN					
Preguntas	Totalmente en desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)	De acuerdo (4)	Totalmente de acuerdo (5)
Me reúno frecuentemente en persona con mis amigos.					
Prefiero comunicarme con mis amigos a través de mensajes de texto en lugar de hablar en persona.					
Me siento cómodo/a compartiendo mis					

sentimientos y pensamientos en conversaciones cara a cara.					
PREGUNTAS DE CIERRE					
¿Cómo definirías el papel de las redes sociales en tu vida?					
<input type="checkbox"/> Fundamental para mi comunicación <input type="checkbox"/> Herramienta de entretenimiento <input type="checkbox"/> Plataforma para expresar mi identidad <input type="checkbox"/> Un medio para informarme y educarme <input type="checkbox"/> Espacio para establecer y mantener relaciones <input type="checkbox"/> No tengo un papel significativo en mi vida					
¿Qué cambios considerarías hacer en el uso de redes sociales para mejorar la calidad de tus relaciones interpersonales?					
<input type="checkbox"/> Limitar el tiempo de uso de redes sociales. <input type="checkbox"/> Reducir el uso de las redes sociales para intercambios superficiales y priorizar interacciones más profundas. <input type="checkbox"/> Priorizar las conversaciones cara a cara sobre la comunicación digital. <input type="checkbox"/> Mejorar la calidad del contenido que comparto (más relevante y auténtico). <input type="checkbox"/> Evitar el uso de redes sociales durante momentos clave, como reuniones familiares o con amigos cercanos. <input type="checkbox"/> No haría ningún cambio.					

Organización y procesamiento de la información

Se aplicaron encuestas estructuradas para recopilar datos cuantitativos sobre:

- Plataformas Digitales: Tipo de redes sociales más utilizadas, tipo de contenido consumido, frecuencia de consumo.
- Percepción de relaciones interpersonales: Evaluación del impacto psicológico y la precisión de la información sobre las relaciones interpersonales en estas plataformas.

En primera instancia se presenta los resultados de las encuestas a los jóvenes en las que se obtuvo:

Los resultados preliminares revelaron:

Como podemos observar en el gráfico número 1, el análisis de esta figura muestra que las plataformas más orientadas al entretenimiento y la mensajería, como TikTok y WhatsApp, dominan el uso diario entre los jóvenes. Estas redes son preferidas debido a su facilidad de acceso y formatos interactivos, mientras que plataformas con un enfoque más profesional o educativo tienen menor participación. Esto indica una clara inclinación hacia el contenido recreativo y social, reflejando las prioridades de interacción de la población estudiada.

¿Cuál de las siguientes redes sociales utilizas con mayor frecuencia?

72 respuestas

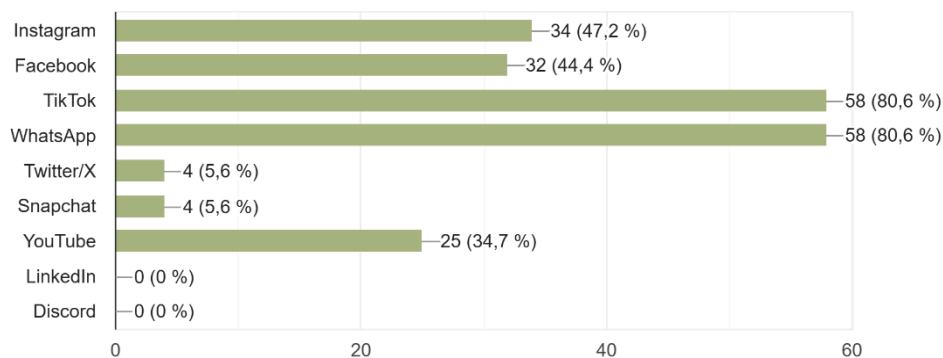


Figura 1. Elaborado por Mateo A, (2024)

Los datos de la figura 2 destacan que los jóvenes utilizan redes sociales principalmente para mantener relaciones sociales y entretenimiento. En menor medida, las redes son utilizadas para autoexpresión, participación en comunidades o búsqueda de información profesional. Este análisis sugiere que, aunque las redes sociales son fundamentales para la conexión interpersonal, su uso sigue siendo mayoritariamente recreativo, con un enfoque limitado en el desarrollo profesional o educativo.

Utilizas las redes sociales para:

72 respuestas

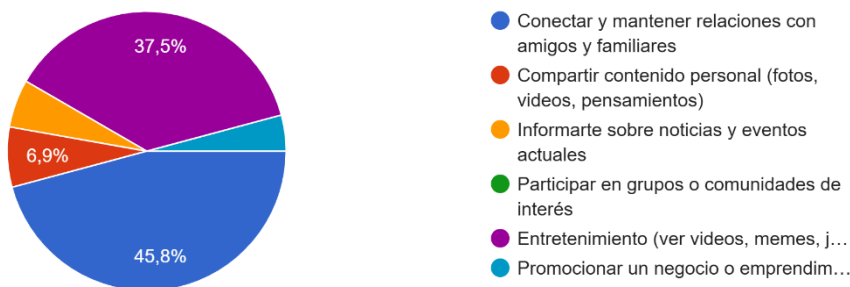


Figura 2. Elaborado por Mateo A, (2024)

La figura 3 revela que un 36,1% de los encuestados utiliza redes sociales entre 2 y 6 horas al día, y un 15,3% más de 6 horas. Este patrón de uso prolongado indica que estas plataformas son una parte central de la rutina diaria de los jóvenes. Este nivel de frecuencia puede estar vinculado tanto a hábitos sociales como a una posible dependencia digital, considerando el tiempo significativo que dedican a estas actividades.

¿Con qué frecuencia utilizas las redes sociales?

72 respuestas

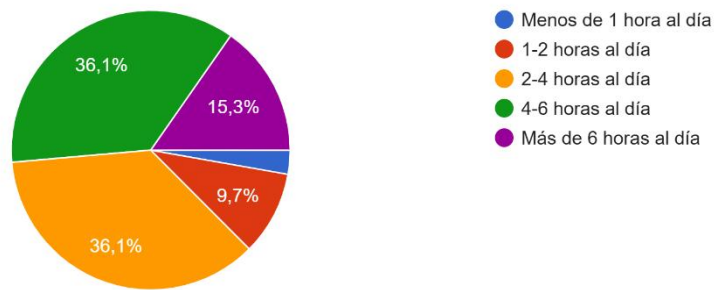


Figura 3. Elaborado por Mateo A, (2024)

El análisis de esta figura 4 indica que los jóvenes utilizan las redes sociales principalmente para consumir contenido de forma pasiva en lugar de publicar activamente, como lo demuestra el 36,1% que no publica frecuentemente. Además, un 40,2% revisa sus redes varias veces al día, mientras que un 36,1% muestra impulsividad en el uso. Esto refleja un comportamiento más centrado en la recepción de contenido que en la creación activa, lo que podría influir en su interacción y participación social.

Indique su nivel de acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccionando la opción que mejor refleje su opinión.

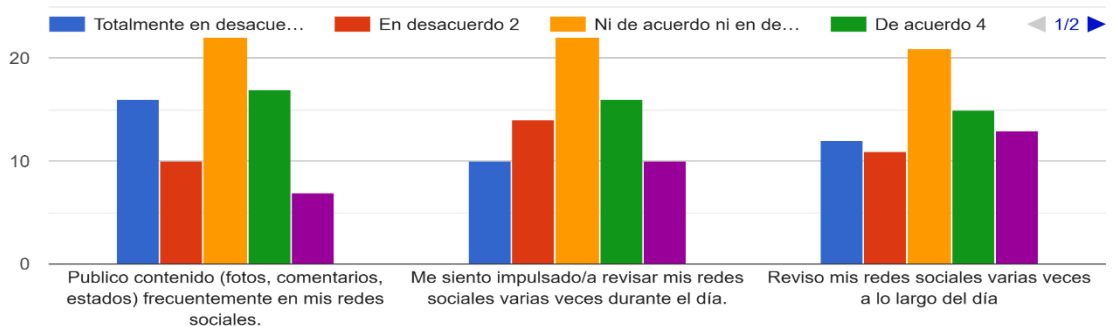


Figura 4. Elaborado por Mateo A, (2024)

En la figura 5 los datos muestran que el 52,8% de los jóvenes están satisfechos con sus relaciones, pero un 27,8% expresó insatisfacción, lo que evidencia diferencias significativas en la percepción de calidad. Además, un 34,7% de los encuestados no se siente cómodo compartiendo problemas personales, lo que sugiere limitaciones en la confianza y profundidad de sus relaciones. Estos resultados apuntan a que, aunque las redes sociales facilitan la conexión, no siempre garantizan relaciones interpersonales de alta calidad.

Indique su nivel de acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccionando la opción que mejor refleje su opinión.

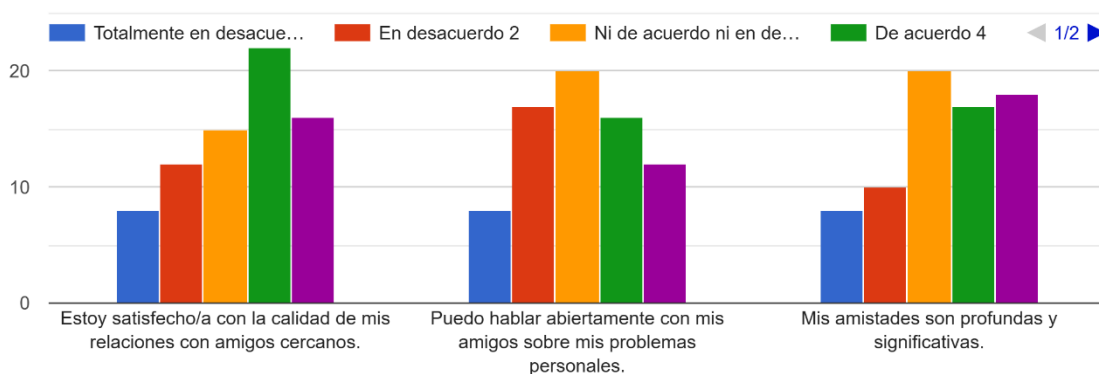


Figura 5. Elaborado por Mateo A, (2024)

El análisis de la figura 6 indica que, aunque el 43,1% de los encuestados se reúne frecuentemente con amigos en persona, un 34,7% no lo hace con regularidad. Esto destaca un cambio hacia las interacciones digitales como principal medio de comunicación. Sin embargo, la preferencia por la comunicación cara a cara sigue siendo alta entre los jóvenes, lo que subraya su valor en la construcción de relaciones significativas.

Indique su nivel de acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccionando la opción que mejor refleje su opinión.

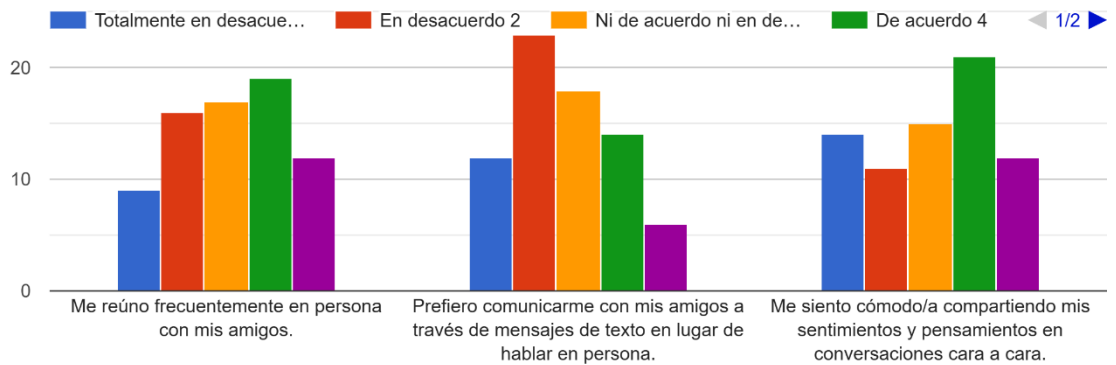


Figura 6. Elaborado por Mateo A, (2024)

El análisis de los resultados de la figura 7 muestra que un 41,1% utiliza redes sociales principalmente para entretenimiento y un 23,3% para comunicación. Solo un 5,5% las percibe como herramientas para relaciones significativas, mientras un 4,1% las emplea para autoexpresión. Esto sugiere que, aunque las redes cumplen una función importante en la vida diaria de los jóvenes, su impacto en la construcción de vínculos profundos es limitado.

¿Cómo definirías el papel de las redes sociales en tu vida?

73 respuestas

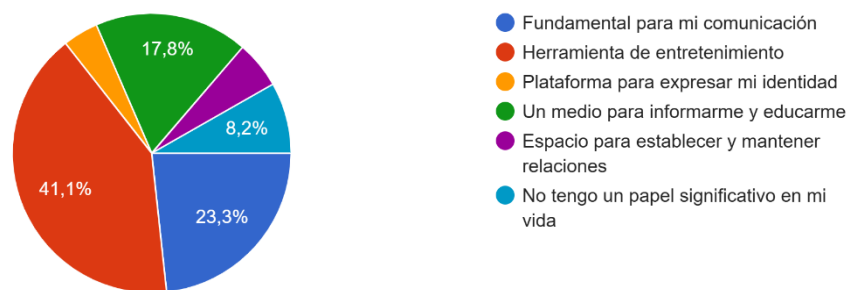


Figura 7. Elaborado por Mateo A, (2024)

El análisis de las respuestas muestra en la figura 8 evidencia que muchos jóvenes desean limitar su uso de redes sociales y priorizar interacciones más auténticas y profundas, como las conversaciones cara a cara. Este deseo refleja una intención de equilibrar las interacciones digitales con las presenciales, resaltando la necesidad de estar más presentes en el mundo físico.

¿Qué cambios considerarías hacer en el uso de redes sociales para mejorar la calidad de tus relaciones interpersonales?

73 respuestas



Figura 8. Elaborado por Mateo A, (2024)

Análisis de la información

A.Descripción del Procedimiento para el Análisis de la Información Recolectada:

Para el análisis de la información obtenida a través de la encuesta sobre el uso de redes sociales y las relaciones interpersonales, se empleará una investigación cuantitativa. Se integrarán esta metodología para proporcionar una visión profunda sobre los comportamientos, percepciones y actitudes de los jóvenes hacia las redes sociales.

Interpretación de la Información:

- **Datos Cuantitativos:** Los resultados de la encuesta serán interpretados mediante **estadísticas descriptivas**, como frecuencias y porcentajes, para medir la **distribución de respuestas**. Se identificarán las **tendencias predominantes** y los patrones de comportamiento que surgen en relación con la frecuencia de uso de las redes sociales, la calidad de las relaciones interpersonales y las actitudes hacia las plataformas digitales.

B. Tipo de Análisis a Realizar:

1. Análisis Estadístico:

Se llevará a cabo un análisis estadístico para las preguntas cerradas, utilizando las frecuencias y porcentajes para entender la distribución de las respuestas en función de los diferentes aspectos del uso de las redes sociales y las relaciones interpersonales. El análisis incluirá:

- Cálculo de porcentajes y frecuencias para cada opción de respuesta.
- Comparación de la distribución de respuestas en las afirmaciones de la escala de Likert.
- Identificación de tendencias y patrones en las respuestas de las preguntas sobre el uso de redes sociales.

2. Análisis de Contenido:

Para las preguntas abiertas, se empleará el análisis de contenido, que consiste en:

- **Codificación** de las respuestas: Clasificación de las respuestas en categorías temáticas (por ejemplo, entretenimiento, comunicación, autoexpresión, etc.).
- **Identificación de categorías emergentes:** Agrupación de las respuestas en función de temas recurrentes, tales como los impactos de las redes sociales en las relaciones, las recomendaciones de mejora, y las actitudes hacia el uso de plataformas.
- **Interpretación** de las respuestas: Se identificará el sentido general y las actitudes subyacentes que los participantes muestran respecto al uso de redes sociales en su vida social y emocional.

C.Procedimientos para el Análisis de los Datos:

1. Revisión y limpieza de datos:

- Antes de realizar el análisis, se revisarán los datos para asegurarse de que estén completos y sin errores. Se eliminarán las respuestas incompletas o inconsistentes, si las hubiera.

2. Análisis Cuantitativo:

- **Descriptivo:** Se realizará un análisis descriptivo para cada pregunta cerrada, generando tablas de frecuencias y gráficos para visualizar la distribución de las respuestas.
- Se identificarán patrones en el uso de redes sociales, la satisfacción con las relaciones interpersonales, y los cambios propuestos en el comportamiento de los encuestados.

3. Triangulación de Datos:

- Se compararán los **resultados cuantitativos** con los **resultados cualitativos** para verificar las consistencias y obtener una visión más rica y completa de los hallazgos.
- Por ejemplo, si la mayoría de los encuestados indican en las preguntas cuantitativas que las redes sociales son herramientas de entretenimiento, se contrastará esta tendencia con las respuestas cualitativas que puedan sugerir cómo las plataformas afectan sus relaciones interpersonales.

4. Elaboración de Informe Final:

- Los resultados del análisis estadístico y cualitativo se integrarán en un informe detallado, donde se explicarán los hallazgos clave, se discutirán las implicaciones de estos resultados y se ofrecerán recomendaciones para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales a través del uso de redes sociales.

SEGUNDA PARTE:

Justificación

En la era digital actual, las redes sociales no solo funcionan como medios de comunicación, sino también como plataformas que moldean la identidad y la autoestima de sus usuarios, especialmente en una generación que ha crecido en contacto permanente con la tecnología. Este proyecto busca analizar cómo los jóvenes perciben sus interacciones en redes sociales y el impacto que estas tienen en su autopercepción y en la calidad de sus relaciones. Las redes sociales, como Instagram, TikTok y WhatsApp, son herramientas que permiten a los usuarios conectarse de forma inmediata y global, pero también presentan retos para mantener relaciones auténticas y profundas. La teoría de Sherry Turkle, presentada en su obra *Alone Together*, sugiere que la constante presencia digital y el uso de estas plataformas pueden generar un tipo de interacción superficial, en el que los jóvenes, en busca de aceptación y pertenencia, podrían estar sacrificando conexiones significativas. Esta perspectiva es esencial para comprender el contexto actual, ya que el uso de redes sociales ha cambiado la forma en que las personas interactúan, expresan y entienden sus emociones.

Este estudio se justifica no solo por la novedad del fenómeno de digitalización en las relaciones interpersonales, sino también por la falta de investigaciones específicas que aborden esta problemática en jóvenes ecuatorianos. Aunque existen investigaciones globales que exploran la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar emocional, son pocos los estudios que examinan estos efectos de forma local en el contexto ecuatoriano. Comprender cómo los jóvenes de este país perciben sus relaciones y cómo las redes sociales afectan su identidad y autoestima es fundamental, ya que esta etapa de la vida es crucial para el desarrollo psicosocial. Además, en Ecuador, la rápida adopción de tecnología y la expansión de las redes sociales han generado un cambio significativo en los patrones de comunicación y socialización, lo cual plantea la necesidad de conocer cómo estas plataformas están influyendo en las relaciones de los jóvenes en este contexto particular.

La investigación también es relevante desde el punto de vista de la educación y la salud mental. Al comprender cómo las redes sociales afectan la percepción

de los jóvenes sobre sus relaciones y su propio valor, esta investigación puede proporcionar datos empíricos que contribuyan a estrategias de orientación y educación en universidades y otras instituciones. En el ámbito de la salud mental, los hallazgos podrían ser útiles para desarrollar programas de apoyo que busquen promover un uso equilibrado y consciente de las redes sociales, fomentando interacciones más significativas y disminuyendo los efectos negativos, como la ansiedad y la comparación social. En este sentido, el estudio no solo busca describir el fenómeno, sino también proponer una base para la intervención y prevención de problemas asociados al uso intensivo de redes sociales en los jóvenes.

Por otro lado, este trabajo abordará un aspecto poco explorado que es cómo los jóvenes interpretan sus relaciones en el ámbito digital, diferenciando entre interacciones superficiales y profundas. Este enfoque permitirá analizar si las conexiones en redes sociales realmente contribuyen a construir relaciones duraderas y genuinas, o si, como plantea Turkle, promueven una falsa sensación de conexión. Al tener en cuenta estos aspectos, el estudio permitirá una reflexión más amplia sobre el papel de las redes sociales en el desarrollo de la identidad y el bienestar emocional en los jóvenes ecuatorianos, quienes están altamente expuestos a la digitalización. Además, comprender estas percepciones es crucial para abordar de forma integral el impacto de las redes sociales en el desarrollo social, emocional y psicológico de los jóvenes, quienes se encuentran en una etapa clave para la consolidación de sus valores, creencias y formas de relacionarse.

En conclusión, la justificación de este estudio radica en la necesidad de entender el impacto que las redes sociales están teniendo en la vida de los jóvenes de Ecuador, con el fin de ofrecer una base para futuras intervenciones que promuevan un uso saludable de estas plataformas. Esta investigación permitirá explorar, desde una perspectiva local, cómo estas herramientas digitales están moldeando las relaciones interpersonales y la autopercepción de los jóvenes, en un mundo donde las redes sociales representan tanto una oportunidad como un desafío para las conexiones significativas. Al ofrecer una mirada más profunda sobre la interacción de los jóvenes en el entorno

digital, este estudio espera contribuir a una mejor comprensión de los efectos de la tecnología en las relaciones humanas, así como brindar herramientas para el fomento de prácticas digitales que fortalezcan el bienestar emocional y las relaciones auténticas.

Caracterización de los beneficiarios

El proyecto se enfocó en usuarios habituales de redes sociales, escogidos de diferentes sectores en Ecuador. Este intervalo de edad resultó esencial ya que se refiere a una fase vital en el desarrollo psicosocial, donde las redes sociales juegan un papel fundamental en la formación de identidad y las interacciones personales. Respecto a la reacción a las actividades, se notó un elevado grado de involucramiento y colaboración de los beneficiarios. Los finalizaron de forma activa las encuestas estructuradas, demostrando interés en meditar acerca de su joven uso de las redes sociales y cómo estas afectan sus relaciones. Este compromiso posibilitó la recolección de información significativa acerca de sus percepciones y conductas. Dentro de los progresos alcanzados, sobresalió una mayor sensibilización acerca del efecto de las redes sociales en sus vidas, especialmente en áreas como la calidad de sus vínculos. Mediante su implicación, se produjeron materiales que no solo potencian el análisis, sino que también brindan una visión valiosa para elaborar estrategias que promuevan un uso más sano y equilibrado de estas plataformas.

En cuanto a competencias adquiridas, el conjunto de beneficiarios evidencia una mayor habilidad para distinguir las dinámicas tanto positivas como negativas vinculadas al uso de redes sociales. Además, su implicación directa ayudó a establecer un marco de datos significativos para proyectos futuros centrados en la intervención psicosocial en entornos digitales.

Finalmente, esta caracterización subraya la importancia de considerar factores como la frecuencia de uso, las plataformas preferidas y las dinámicas relacionales en línea para abordar de manera efectiva los desafíos y

oportunidades que las redes sociales presentan en la vida de los jóvenes ecuatorianos.

Interpretación

En el uso de Redes Sociales

Los datos obtenidos reflejan que plataformas como TikTok y WhatsApp dominan el panorama digital de los jóvenes de 18 a 20 años, con un uso diario que oscila entre 2 y 6 horas para el 36,1% de los encuestados, mientras que un 15,3% indicó dedicar más de 6 horas. Esto evidencia que las redes sociales son una parte central en sus rutinas, utilizadas principalmente para entretenimiento y comunicación directa. Sin embargo, esta alta exposición también puede ser indicativa de una dependencia digital en algunos casos, especialmente si las interacciones cara a cara se ven reemplazadas por interacciones virtuales. Esta tendencia destaca la necesidad de educar a los jóvenes sobre prácticas de uso equilibrado que prioricen relaciones significativas y reduzcan el tiempo improductivo en línea. Según Turkle (2011), la constante conectividad digital fomenta interacciones rápidas, pero a menudo superficiales, lo que puede explicar por qué el uso excesivo de estas plataformas se asocia con una dependencia emocional en algunos casos.

Frecuencia e Impulsividad en el Uso

Un análisis más profundo de los patrones de uso muestra que, aunque un 40,2% de los encuestados revisa sus redes varias veces al día, un 34,7% no lo hace de manera constante. Esto sugiere una diversidad en los hábitos de uso, donde algunos jóvenes exhiben comportamientos de consulta frecuente y otros muestran un enfoque más controlado. Sin embargo, un porcentaje significativo (36,1%) admite sentir impulsos de revisar sus redes, lo que podría estar relacionado con dinámicas de validación social o búsqueda de estímulos inmediatos. Estas cifras plantean interrogantes sobre cómo la impulsividad puede afectar el bienestar emocional y la concentración en actividades cotidianas. Este hallazgo coincide

con lo señalado por Twenge (2018), quien argumenta que el uso constante de redes sociales puede estar vinculado a síntomas de ansiedad y necesidad de conexión digital.

Calidad de las Relaciones Interpersonales

La calidad de las relaciones interpersonales también fue evaluada, mostrando que un 52,8% de los participantes está satisfecho con sus vínculos cercanos. Sin embargo, un 27,8% expresó insatisfacción, lo que podría reflejar problemas de confianza o la percepción de superficialidad en algunas relaciones. En términos de confianza y apertura, el 34,7% indicó que no se siente cómodo compartiendo problemas personales con sus amigos, lo cual podría señalar limitaciones en la profundidad emocional de los vínculos. Además, aunque el 48,6% percibe sus amistades como significativas, un cuarto de los encuestados no comparte esta percepción, destacando la necesidad de fomentar interacciones más auténticas y seguras. Fredrickson (2009) subraya que las conexiones auténticas son esenciales para el bienestar emocional, un aspecto que parece estar comprometido en ciertos vínculos digitales.

Interacción y Comunicación Cara a Cara

Respecto a la interacción cara a cara, los datos revelan que el 43,1% de los encuestados se reúne frecuentemente con sus amigos en persona, mientras que un 34,7% no lo hace con regularidad. Esto puede estar vinculado al aumento de la comodidad y facilidad de las interacciones digitales, que a menudo reemplazan encuentros presenciales. A pesar de esto, la mayoría aún prefiere comunicarse en persona, lo que subraya la importancia de las relaciones físicas en la construcción de vínculos cercanos. Sin embargo, un 27,8% mostró una preferencia por la comunicación digital, reflejando una adaptación a las herramientas tecnológicas como medio principal de interacción. Sin embargo, Turkle (2011) advierte que esta preferencia por la comunicación en línea puede debilitar la profundidad de las relaciones, ya que la interacción cara a cara es fundamental para construir vínculos significativos y genuinos.

Percepción del Rol de las Redes Sociales

El análisis de las respuestas sobre el papel de las redes sociales en la vida de los jóvenes muestra que un 41,1% las considera principalmente herramientas de entretenimiento, seguido por un 23,3% que las utiliza como medio de comunicación. En contraste, solo un 5,5% las ve como espacios para construir relaciones significativas, y un 4,1% las usa para expresar aspectos personales. Esto sugiere que, aunque las redes sociales cumplen una función social importante, su capacidad para fomentar relaciones profundas y auténticas es limitada, lo que reafirma la teoría de Sherry Turkle sobre las "conexiones superficiales".

Principales logros del aprendizaje

1. ¿Cuáles fueron las lecciones aprendidas?

El proyecto me permitió comprender cómo las redes sociales influyen tanto positiva como negativamente en las relaciones interpersonales en los jóvenes, destacando que, aunque estas plataformas facilitan la comunicación, también fomentan interacciones superficiales, como lo argumenta autores como Sherry Turkle. Entre las lecciones aprendidas se identificó la importancia de analizar críticamente cómo estas tecnologías impactan la percepción de autenticidad en las relaciones, mientras que la formación académica fue crucial para aplicar teorías psicosociales desde un enfoque integral.

2. ¿Qué experiencias positivas y negativas se vivieron?

Entre las experiencias positivas, destacó el interés y la participación activa de los jóvenes en las encuestas, lo que permitió recolectar datos representativos sobre su percepción del uso de redes sociales. Además, el diseño del cuestionario facilitó una recolección de datos clara y sistemática. Por otro lado, las experiencias negativas incluyeron la dificultad para alcanzar a una muestra más amplia debido a limitaciones tecnológicas y la falta de un componente cualitativo, que pudo haber enriquecido los hallazgos al explorar respuestas más profundas.

3. ¿Qué se haría igual y qué cambiaría?

Mantendría el uso de encuestas estructuradas con preguntas cerradas y escalas de Likert, ya que permitieron obtener resultados cuantificables y comparables. Cambiaría la metodología para incluir un enfoque mixto, incorporando entrevistas o grupos focales que profundicen en las percepciones de los jóvenes, y exploraría una muestra más diversa que refleje distintas realidades.

4. ¿Qué productos generó el proyecto?

El proyecto produjo un informe analítico que muestra cómo las redes sociales afectan las relaciones interpersonales, la autoestima y la autopercepción de los jóvenes. Además, generó recomendaciones prácticas para fomentar el uso consciente de estas plataformas, dirigidas a educadores, psicólogos y jóvenes.

5. ¿Cuáles objetivos se lograron y cuáles no? ¿Por qué?

Se lograron los objetivos de identificar las plataformas más utilizadas, analizar su impacto en la autopercepción y autoestima, y explorar la calidad de las interacciones en redes sociales. Sin embargo, no se logró profundizar en el componente emocional detrás de estas dinámicas debido a la ausencia de preguntas abiertas y entrevistas, lo que limitó el análisis cualitativo.

6. ¿Se identificaron elementos de riesgo en algún momento?

Sí, se identificaron riesgos como el sesgo en las respuestas de los participantes, quienes pudieron haberse sentido inclinados a responder de manera socialmente aceptable. También se consideró el riesgo ético de garantizar la confidencialidad de los datos y la comodidad de los participantes al compartir información personal.

7. ¿Qué elementos innovadores se identifican en la experiencia?

Un elemento innovador fue el uso de un marco teórico robusto, como el concepto de "conexiones superficiales" de Turkle, para interpretar el impacto

de las redes sociales en las relaciones. Además, el enfoque cuantitativo permitió medir de manera precisa aspectos como la frecuencia de uso y la percepción de autenticidad.

8. ¿Qué impacto tienen esos elementos innovadores para la población o el grupo de investigación?

Para los jóvenes, sería el análisis que permitió reflexionar sobre su uso de redes sociales y considerar cambios hacia interacciones más auténticas. Para el grupo de investigación, los hallazgos proporcionan una base para futuras investigaciones que exploren estrategias para fomentar un uso equilibrado y saludable de las redes sociales.

9. ¿Qué impacto a nivel de salud mental se evidenció como consecuencia del proyecto?

El proyecto evidenció que el uso intensivo de redes sociales puede asociarse con una disminución de la autoestima y el bienestar emocional, particularmente debido a la comparación social y la búsqueda de validación digital. Sin embargo, también mostró que estas plataformas pueden facilitar conexiones emocionales importantes si se usan de manera consciente, lo que subraya la necesidad de equilibrar las interacciones digitales y presenciales.

Conclusiones y recomendaciones

El proyecto lo concluimos que, si bien las plataformas como TikTok, WhatsApp e Instagram facilitan la comunicación y el entretenimiento, también fomentan interacciones superficiales, lo que puede limitar la autenticidad y profundidad de las relaciones. Los datos revelaron que un porcentaje significativo de los jóvenes experimenta una dependencia emocional hacia las redes sociales, impulsada por dinámicas de validación social y comparación constante, lo cual impacta negativamente en su autopercepción. Sin embargo, las redes también ofrecen oportunidades para mantener conexiones con amigos y familiares, especialmente en contextos donde las interacciones presenciales son limitadas.

En términos de calidad de las relaciones, se encontró que, aunque más de la mitad de los encuestados está satisfecho con sus vínculos, una proporción considerable percibe superficialidad en sus amistades, lo que subraya la necesidad de fomentar relaciones más profundas y auténticas. Además, se evidenció una preferencia por la comunicación cara a cara, aunque las interacciones digitales predominan en su día a día.

Recomendaciones

1. **Educación digital:** Implementar programas en universidades que promuevan un uso consciente de las redes sociales, enfatizando la importancia del equilibrio entre las interacciones digitales y las relaciones presenciales.
2. **Fomento de relaciones auténticas:** Desarrollar estrategias que incentiven a los jóvenes a construir vínculos significativos, resaltando la importancia de la confianza y la apertura emocional en sus relaciones.
3. **Investigación continua:** Ampliar el alcance del estudio para analizar cómo otros grupos etarios experimentan estas dinámicas, generando datos que informen políticas de intervención más inclusivas.

Referencias bibliográficas

- Ellison, N. B. (2007). "The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites". *Journal of Computer-Mediated Communication*, 1143-1168.
- Twenge, J. M. (2018). "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time". *Clinical Psychological Science*, 3-17.
- Boyd, DM y Ellison, NB (2007). Sitios de redes sociales: definición, historia y estudios. *Journal of Computer-Mediated Communication* , 13
- Valkenburg, PM, Peter, J., y Schouten, AP (2006). Sitios de redes sociales y su relación con el bienestar y la autoestima social de los adolescentes. *CyberPsychology & Behavior* , 9(5),
- Haferkamp, N., y Krämer, NC (2011). Comparación social 2.0: Examinando los efectos de los perfiles en línea en los sitios de redes sociales. *Ciberpsicología, comportamiento y redes sociales* .

- Turkle, S. (2012). Solos y juntos: por qué esperamos más de la tecnología y menos unos de otros .
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, DS, Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). El uso de Facebook predice disminuciones en el bienestar subjetivo en adultos jóvenes. *PloS one* , 8(8), e69841.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P. y Chen, S. (2018). Fatiga de las redes sociales en línea y bienestar psicológico: un estudio sobre el uso compulsivo, el miedo a perderse algo, la fatiga, la ansiedad y la depresión. *International Journal of Information Management* , 40, 141-152.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
- Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. W. W. Norton & Company.
- Papacharissi, A. K. S. (2010). *A Private Sphere: Democracy in a Digital Age*. Polity Press.
- Castells, M. (1996). *The Rise of the Network Society*. Wiley-Blackwell.
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—And Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
- Kreps, D. (1990). *Communication in Organizations*. Westview Press.
- Hsiao, K. H. K. N. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*.
- McKee, A. (2016). *Social Media and Young People: The Challenge of Social Connectivity*. Springer.
- Rheingold, H. (2012). *Net Smart: How to Thrive Online*. MIT Press.
- Pew Research Center. (2018). *Teens, Social Media & Technology 2018*. Retrieved from pewresearch.org.
- James, C. (2013). *Disconnected: Youth, New Media, and the Ethics Gap*. MIT Press.
- Hwang, M. L. A. (2019). The Role of Social Media in Young Adults' Communication. *Journal of Social Media Studies*.

- Donath, J. P. D. A. C. (1998). Identity and deception in the virtual community. In *Communities in Cyberspace* (pp. 29-59). Routledge.
- Wang, S. (2019). Social Networks May Drive Teen Mental Health Issues. *The Wall Street Journal*.
- Lenhart, A. (2013). *Teens and Social Media 2013*. Pew Research Center.
- Luhmann, T. (2012). *How God Becomes Real: Genuine Spiritual Encounters and the Real World*. Princeton University Press.
- Twenge, J. M. (2019). *The Age of Anxiety: The Causes and Consequences of Teen Anxiety*. Atria Books.
- Papacharissi, Z. (2011). *A Networked Self: Identity, Community, and Culture on Social Network Sites*. Routledge.
- Festinger, L. (1954). "A Theory of Social Comparison Processes." *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Holt.
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Festinger, L. (1954). "A Theory of Social Comparison Processes." *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
- Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. New York: W.W. Norton & Company.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Crown.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W.W. Norton & Company.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. New Haven: Yale University Press.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.
- Huffington, A. (2014). *Thrive: The Third Metric to Redefining Success and*

Creating a Life of Well-Being, Wisdom, and Wonder. New York: Harmony Books

- Hayles, N. K. (2012). *How We Think: Digital Media and Contemporary Technogenesis*. Chicago: University of Chicago Press.
- Black, R. W. (2008). "Accessing and Exploring the Social Contexts of Online Reading." *Computers and Composition*, 25(4), 390-407.
- Pew Research Center. (2018). "Teens, Social Media & Technology 2018."

I. Anexos